

รายงานมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประชาชนวัยทำงาน

๑. โครงการ ก้าวทำใจ

๒. ชื่อตัวชี้วัด จำนวนครัวเรือนเข้าร่วมโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. เป้าหมายและผลการดำเนินงานย้อนหลัง ๓ ปี และผลงาน ณ ปัจจุบัน

เขต	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
เป้าหมาย	๔๔๓,๕๒๒	๒๖๗,๒๙๘	๒๒๒,๗๒๗	๔๐๘,๐๕๕	๔๐๒,๗๘๑	๔๖๘,๓๑๙	๓๗๙,๕๓๓	๔๑๖,๙๘๗	๕๐๗,๔๖๙	๓๔๖,๕๑๐	๓๓๘,๖๒๖	๓๗๖,๖๑๗	๔๒๒,๑๕๖
ผลงานปี งบ ๖๑	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๒	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ผลงานปี งบ ๖๓	๑๐๓,๕๑๒	๘๓,๗๔๔	๕๓,๑๘๘	๕๑,๗๓๙	๑๒๕,๓๕๙	๑๐๑,๔๗๔	๓๒๔,๑๖๔	๗๖,๕๕๔	๑๒๓,๒๐๖	๑๒๙,๕๖๙	๘๒,๗๐๐	๕๐,๘๐๙	๑๐,๘๑๙
ผลงานปี งบ ๖๔	๒๒๓,๑๕๘	๑๕๒,๔๗๙	๒๕๑,๓๓๙	๑๒๖,๐๖๑	๒๔๙,๐๙๒	๒๑๕,๖๙๑	๕๗๒,๓๔๐	๒๗๑,๘๔๐	๒๕๕,๐๗๘	๕๙๔,๕๑๖	๑๕๔,๑๓๔	๑๙๗,๒๙๕	๒๑,๐๗๒
ผลงานปี งบ ๖๕ (ต.ค.-พ.ย. ๖๕)	๒๒๔,๖๗๒	๑๕๒,๕๓๕	๒๕๑,๓๗๕	๑๒๖,๕๒๒	๒๔๙,๔๓๗	๒๑๖,๖๐๕	๕๗๒,๕๙๐	๒๗๒,๑๖๑	๒๕๕,๙๗๔	๕๙๔,๕๙๓	๑๕๔,๓๐๙	๑๙๗,๔๑๔	๒๑,๒๓๖

๔. ปัญหา/อุปสรรค และแนวทางการแก้ไข การดำเนินงานที่ผ่านมา

	ปัญหา/อุปสรรค	แนวทางการแก้ปัญหา/ การพัฒนา Digital Health Platform
ด้านระบบ Digital Health Platform	1. แพลตฟอร์มออนไลน์ ขาดความเสถียรทั้งตัวโปรแกรมและ ความเร็วในช่วงต้น	1. ประสานทีมระบบเพื่อให้สามารถ ดำเนินแก้ไขปัญหาในทันที
	2. ระบบปฏิบัติการของอุปกรณ์ โทรศัพท์บางรุ่นไม่รองรับ	2. ประสานทีมระบบให้ปรับ Platform ให้สามารถรองรับโทรศัพท์ทุกรุ่น
กิจกรรม/การประชาสัมพันธ์	1. เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลให้ต้องปรับรูปแบบการ ดำเนินงานการเปิดตัวกิจกรรมโดย จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมงาน	1. จัดทำ Live streaming เพื่อประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจ ผ่านช่องทางออนไลน์ โดยลดปริมาณ ผู้เข้างานเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อและ การระบาดของ COVID-19
	1. ปัญหาการแลกรางวัล / ผู้ใช้งาน ไม่เข้าใจ ในการใช้โค้ดส่วนลด /	1. เพิ่มการสื่อสารการประชาสัมพันธ์ การใช้แต้ม Health point ให้ง่าย และสะดวกมากขึ้น

	การใช้ส่วนลดมีเงื่อนไขราคาขั้นต่ำ ไม่จูงใจให้มีการแลกรางวัล	
--	--	--

**๕. ช่องว่าง (Gap) ที่ทำให้ไม่บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด**

- ๕.๑ ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ๕.๒ ระบบการพัฒนาาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขาดความเสถียร และบางครั้งการประมวลผลอาจมีความล่าช้า
- ๕.๓ การประชาสัมพันธ์การส่งเสริมการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึง
- ๕.๔ ช่องทางการประชาสัมพันธ์ยังไม่ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย
- ๕.๕ ประชาชนขาดความรู้ในการปรับตัวด้านสุขภาพ และการนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต เพื่ก้าวไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในช่วงหลังสถานการณ์โควิด 19

**๖. มาตรการในการปิด Gap และกิจกรรมสำคัญ**

นโยบาย PIRAB	มาตรการระดับกรม	มาตรการระดับพื้นที่	กิจกรรมสำคัญ
การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย (A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การขับเคลื่อนนโยบาย/ มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ</li> <li>- การขับเคลื่อนมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งเสริมนโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ</li> <li>- ผลักดันและขับเคลื่อนสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบริหารงานลงทะเลเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางวิถีอีเล็กทรอนิกส์</li> <li>- จัดทำมาตรฐานสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย</li> </ul>
การพัฒนาาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ (I)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การพัฒนา Digital Health Platform ให้เป็นฐานข้อมูลการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยการสร้างกระแผ่านสื่อออนไลน์</li> <li>- ผลิตสื่อองค์ความรู้การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการสร้างกระแผ่านสื่อออนไลน์</li> <li>- ผลิตสื่ออีเล็กทรอนิกส์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- ผลิตสื่อองค์ความรู้มาตรฐานสถานประกอบกิจการ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย</li> <li>- ขับเคลื่อน ประชาสัมพันธ์สื่ออีเล็กทรอนิกส์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ</li> <li>- ผลิตต้นฉบับในรูปแบบอีเล็กทรอนิกส์เรื่อง "หลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน"</li> <li>- การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การบริหารงานลงทะเลเบียนและบริหารจัดการข้อมูลส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทางวิถีอีเล็กทรอนิกส์</li> <li>- ผลิตต้นฉบับในรูปแบบอีเล็กทรอนิกส์เรื่อง "หลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน"</li> <li>- การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้กิจกรรมทางกายผ่าน FB</li> </ul>

	<p>ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะ</p> <p>เพื่อการออกกำลังกาย</p>		<p>fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำคู่มือมาตรฐาน สถานประกอบการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะ</li> <li>เพื่อการออกกำลังกาย</li> </ul>
<p>การพัฒนาศักยภาพ บุคลากร/ (B)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การพัฒนาศักยภาพบุคลากร ผู้ปฏิบัติงานด้านปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ และส่งเสริม การออกกำลังกายผ่านระบบ การเรียนรู้สื่ออิเล็กทรอนิกส์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการพัฒนาศักยภาพ บุคลากร ผ่านสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และหลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพวัยทำงาน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จัดทำระบบการเรียนรู้ ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ</li> </ul>
<p>บูรณาการภาคีเครือข่าย (P)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเสริมสร้างการมีส่วนร่วม ของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย</li> <li>- บูรณาการภาคีเครือข่าย ผู้มีส่วนร่วมในการสร้างกระแส ผ่านสื่อออนไลน์ เรื่องการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สื่อสาร และร่วมขับเคลื่อน นโยบายแก่ภาคีเครือข่าย</li> <li>- จัดกิจกรรมเปิดตัวกิจกรรม ก้าวทำใจ season 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การประชาสัมพันธ์ และเปิดตัว มหกรรมส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย ก้าวทำใจ Season 4</li> <li>- การประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ กิจกรรมทางกายผ่าน FB fanpage ก้าวทำใจ และ Youtube channel ก้าวทำใจ</li> </ul>
<p>การกำกับติดตาม ประเมินผล (R)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และถอดบทเรียน หลังการดำเนินงานขับเคลื่อน การส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย</li> <li>- มีระบบติดตามและประเมินผล</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงาน การขับเคลื่อนการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติ และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงานการ ขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรม ทางกาย</li> </ul>

๗. Small Success ระดับส่วนกลาง

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ดำเนินการประชาสัมพันธ์ และขับเคลื่อนการ ลงทะเบียนก้าวทำใจ	จำนวนประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ 3.7 ล้านบัญชี	จำนวนประชากรที่เข้าร่วม กิจกรรมก้าวทำใจ 4 ล้านบัญชี	จำนวนประชากรที่เข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ 5 ล้านบัญชี
	ขับเคลื่อนและเปิดตัว กิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 (ส่วนกลาง)	ประชาสัมพันธ์ อิเล็กทรอนิกส์การ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ และหลักสูตร ผู้ปฏิบัติงานคลินิก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพวัยทำงาน	จัดกิจกรรมเชิดชูเกียรติ และ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนการดำเนินงานการ ขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทาง กาย
	ประชาสัมพันธ์กิจกรรม ก้าวทำใจผ่านช่องทาง onsite และ online	ผลักดันและขับเคลื่อน สถานประกอบการกิจการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ และ สวัสดิภาพ เพื่อการออกกำลังกาย	กำกับ ติดตามผลการดำเนินงาน พร้อมสรุปรายงานเสนอผู้บริหาร

ระดับส่วนภูมิภาค

ไตรมาสที่ 1	ไตรมาสที่ 2	ไตรมาสที่ 3	ไตรมาสที่ 4
ขับเคลื่อนนโยบายการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านภาคีเครือข่าย ใน รูปแบบกิจกรรมก้าวทำใจ	เปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 (ส่วนภูมิภาค)	พัฒนาศักยภาพบุคลากร ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ และ หลักสูตรผู้ปฏิบัติงาน คลินิกปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพวัย ทำงาน	กำกับ ติดตามผลการ ดำเนินงานพร้อมทั้ง รายงานผลการดำเนินงาน การขับเคลื่อนนโยบาย การส่งเสริมกิจกรรมทาง กาย
	กำกับติดตาม และ ประชาสัมพันธ์เชิญชวน บุคลากร ประชาชนสมัคร สมาชิกก้าวทำใจ	ผลักดันและขับเคลื่อน สถานประกอบการกิจการ ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสวัสดิภาพเพื่อ การออกกำลังกาย	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอด บทเรียนการดำเนินงาน การขับเคลื่อนการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ร่วมกับ ส่วนกลาง

## ๘. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- ๘.๑ ขับเคลื่อนระบบส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานด้วย Digital Health Platform ไปยังประชาชนทั่วไปทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยมีการเรียนรู้ ประเมินผล ด้วยตนเอง
- ๘.๒ ขับเคลื่อนนโยบายมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายกีฬาและนันทนาการ ไปยังประชาชนทุกกลุ่มวัย
- ๘.๓ กำหนดนโยบายการบูรณาการเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ๘.๔ พัฒนาสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบออนไลน์ที่ประชาชนเข้าถึงได้ง่าย เพื่อให้สอดรับชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) และประยุกต์ใช้เพื่อนำไปสู่ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ในช่วงหลังสถานการณ์โควิด 19
- ๘.๕ ขับเคลื่อนมาตรฐานสถานประกอบการกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายทั่วประเทศ

### ผลการดำเนินงานตามมาตรการ

#### ๑. การผลักดันและขับเคลื่อนนโยบาย

โครงการก้าวท้าใจ ได้มีการดำเนินงานในการผลักดัน และขับเคลื่อนนโยบาย ดังนี้

- การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่๑/๒๕๖๕ วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมกำธร สุวรรณกิจ อาคาร๑ ชั้น๑ กรมอนามัย



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



## การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 1/2565 วันพุธที่ 17 พฤศจิกายน 2564 เวลา 09.30 - 15.00 น. ณ ห้องประชุมทำสร สุวรรณกิจ อาคาร 1 ชั้น 1 กรมอนามัย

การประชุมคณะกรรมการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย ครั้งที่ 1 / 2565 ผ่านระบบประชุมทางไกล (Video Conference) โดยมี ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานการประชุม

กรมอนามัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยบูรณาการนำเทคโนโลยีที่ใช้ในชีวิตประจำวัน มาประยุกต์ใช้กับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ประชาชนผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ซึ่งปัจจุบันมีสมาชิกมากกว่า 3.29 ล้านคน และเผาผลาญพลังงานจากไขมันรวมกันถึง 370 ตัน ใ้ระยะทางรวมกันได้ถึง 19.1 ล้าน กม. หรือเกือบครึ่งโลก ซึ่งก้าวทำใจได้รับความร่วมมือร่วมใจจากหน่วยงานภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนเป็นอย่างดี



ดร.สาธิต ปิตุเตชะ  
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข

โดยจะเริ่มกิจกรรม ในวันที่ 14 มกราคม 2565 ผ่าน Campaign "ก้าวทำใจ Season 4 วิธีใหม่ พิชิต 100 วัน 100 แต้มสุขภาพ" และ Concept Event สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้คือ "Fit For Fun สนุกกับการออกกำลังกายแบบวิถีใหม่" และจะมีการประชุมทางไกลซึ่งเชิญสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในวันที่ 22 ธันวาคม 2564 เพื่อซักซ้อมและทำความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งประชาชนสามารถลงทะเบียนเพื่อร่วมกิจกรรมใน Season 4 ได้ในวันที่ 1 ก.พ. ถึง 11 พ.ค. 2564

สำหรับรางวัลใน Season 4 นี้ แบ่งเป็น 2 รูปแบบได้แก่ ประเภทบุคคล และประเภทกลุ่ม โดยประเภทบุคคล ได้แก่ 1. รางวัลสำหรับผู้พิชิตแคมเปญ และ 2. รางวัลจากการแลกแต้มสุขภาพ และประเภทกลุ่ม 4 รางวัล ได้แก่ 1)กลุ่ม over all 10 อันดับ ที่มี EXP\* สูงสุด 2)กลุ่ม over all 10 อันดับที่มีสมาชิกมากที่สุด 3)กลุ่มโรงเรียน 10 อันดับ ที่มี EXP\* สูงสุด และ 4)กลุ่มโรงเรียน 10 อันดับ ที่มีสมาชิกมากที่สุด และรางวัลเขตสุขภาพที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ รวมทั้งรางวัลจังหวัดที่มีจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมก้าวทำใจมากที่สุด 3 อันดับ ของแต่ละเขตสุขภาพ รวม 36 รางวัล



ใน Season 4 นี้ ได้มีการเพิ่มกิจกรรมที่น่าสนใจเพื่อช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกาย เช่น Level จากค่าประสบการณ์(EXP) รวมทั้ง Badges จากภารกิจ รวมทั้งมีการจัดลำดับระดับจังหวัด /ประเทศ อีกทั้งยังเพิ่มการเข้าถึงหลักสูตร DPAC เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

โดยที่ประชุมต้องการให้การขับเคลื่อน Season 4 มุ่งเน้นเพิ่มเติมไปยังกลุ่มนักเรียนนักศึกษา ผ่าน ยู อสม.ที่กรมสนับสนุนบริการสุขภาพได้ดูแลอยู่ รวมทั้งอยากให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องแต้มสุขภาพ (Health Point) ให้มากขึ้นก่อนการเปิดกิจกรรม และในส่วนของการขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์กิจกรรมก้าวทำใจควรมีการจัดตั้งทีมงานที่ทำหน้าที่ดูแล จัดการ ในการประชาสัมพันธ์ไปยังหน่วยงานเอกชน และรัฐวิสาหกิจ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ/การออกกำลังกาย และเพิ่มเติม criteria ในการสรรหาให้ดีขึ้น เหมาะสมกับการส่งเสริมด้านสุขภาพ...



\*EXP (Experience) = ค่าความสามารถและประสบการณ์จากการสั่งผลออกกำลังกาย และการเข้าออกกำลังกายในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

f t y v www.anamai.moph.go.th

๒. การพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศระบบฐานข้อมูลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- Line Official โดยค้นหา @THNVR เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม หรือ สแกนคิวอาร์โค้ด



- เว็บไซต์ก้าวทำใจ : <https://www.kaotajai.com>

